

04	Lechuga, pepino y zanahoria Crema de calabaza Pollo con manzana Fruta de temporada	500 € 62 € 26 € 17	05	Espinacas, tomate y zanahoria Arroz a banda Jamón york y queso Fruta de temporada	562 € 33 € 11 € 73	06	Lechuga, maíz y atún Alubias con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada	757 € 85 € 31 € 33	07	Lechuga, tomate y manzana Macarrones boloñesa Croquetas variadas Lácteo	844 € 33 € 25 € 93	08	Berenjenas con tomate y queso al horno	517 € 34 € 30 € 28
11	Ensalada de patata, cebolla y aguacate	564 € 49 € 22 € 40			13	Atún a la plancha con ajo y perejil	606 € 31 € 12 € 82	14	Tortilla francesa con ensalada de tomate	574 € 50 € 35 € 26	15	Crema de zanahoria puerros y patata	524 € 40 € 30 € 27	
18	Lechuga, repollo y aceitunas Hervido valenciano Solomillo de cerdo a la jardinera Fruta de temporada	655 € 50 € 31 € 36			19	Lechuga, piña y zanahoria Espaguetis Integrales a la carbonara Merluza con guisantes salteados Fruta de temporada	830 € 78 € 40 € 39	20	Hamburguesa casera de cebolleta, calabacín y pollo	542 € 54 € 35 € 33	21	Lechuga, pepino y zanahoria Paella valenciana Tosta integral con tomate y atún Batido casero de fruta	709 € 37 € 15 € 71	27
25	Pollo al horno con calabacín	686 € 75 € 34 € 27	26	Lechuga, tomate y manzana Macarrones a la napolitana Bacalao en salsa con judías verdes Fruta de temporada	722 € 43 € 24 € 77	27	Pechuga de pollo al limón	649 € 69 € 42 € 23	28	Hamburguesa casera de coliflor y atún en conserva	816 € 21 € 48 € 89	29	Tortilla de espinacas	597 € 28 € 35 € 32
	Lechuga, maíz y atún Lentejas con verduras Tortilla francesa con queso Fruta de temporada	597 € 28 € 35 € 32		Ensalada valenciana Crema de verduras y legumbres ecológicas Pechuga de pollo con pisto Fruta de temporada	649 € 69 € 42 € 23		Ensalada de patata	816 € 21 € 48 € 89		Lechuga, pepino y zanahoria Arroz milanés con taquitos de magro Merluza en salsa Lácteo artesano			Espinacas, tomate y zanahoria Sopa de pescado con estrellitas Lomo con berenjena Fruta de temporada	597 € 28 € 35 € 32
	Rulitos de espárragos trigueros con jamón york y queso	597 € 28 € 35 € 32								Brócoli, queso feta y cherry al horno			Verduras de temporada en tempura	

¿Por qué son tan buenas las legumbres? Las lentejas, alubias, garbanzos... contienen muchos nutrientes y un alto contenido en proteínas. Además, son ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre. Per qué son tan buenas las legumbres? Les lletilles, fesols, cigrons... contenen molts nutrients i un alt contingut en proteïnes. A més, són riques en greixos i riques en fibra, per tant ajuden a reduir el colesterol i a controlar el sucre en sang.

1 - 2 - 3 - Dioxido de azufre y sulfitos
4 - Molsuco
5 - Cacahuete
6 - Apio
7 - Huevos
8 - Pescado
9 - Lacteo
10 - Mostaza
11 - Crustaceo
12 - Sesamo
13 - Frutos de cascara
14 - Legumbres (soja)

Kcal Proteinas Hidratos Grasas

01	Encisam, espínacs i poma Fideuà Verdures en tempura Fruita de temporada	1023	119	23	23
07	Encisam, tomata i poma Macarrons a la Bolonyesa Croquetes variades Lacti	844	33	25	93
08	Albergínies amb tomata i formatge a l'orn	517	34	30	28
09	Encisam, col llombarda i olives Guisat de magre i verdures de temporada Rap en salsa mery amb carlota Fruita de temporada	524	40	30	27
10	Encisam, cogombre i carlota Crema de carabassa Hamburguesa completa Fruita de temporada	564	49	22	40
11	Papillot de salmó	655	50	31	36
12	Encisam, cogombre i olives Crema de verdures de temporada Hamburguesa completa Fruita de temporada	614	41	1	1
13	Encisam, tomata i tonyina Pa amb tomata i pernil serrà Arros a la cubana Fruita de temporada	606	31	12	82
14	Encisam, tomata i poma Llentilles ecològiques amb verdures Truita francesa amb daus de carabasseta Lacti	574	50	35	26
15	Espinacs, tomata i carlota Guisat de creïlla amb verdures Pit de gall dindi planxa amb xampinyons Fruita de temporada	524	40	30	27
16	Flautes casolanes de pernil dolç i formatge	618	62	46	22
17	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
18	Encisam, col llombarda i olives Bullit valencià Filet de porc a la jardineria Fruita de temporada	655	50	31	36
19	Encisam, pinya i carlota Espaguetis integrals carbonara Lluç amb pèsols saltats Fruita de temporada	830	78	40	39
20	Encisam, cogombre i carlota Cigrons estofats Seitons de llotja amb xampinyons Fruita de temporada	542	54	35	33
21	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
22	Encisam, tomata i poma Sopa de fideus Olla completa Fruita de temporada	618	62	46	22
23	Alvocats farcits de tonyina i ou	722	43	24	77
24	Encisam, tomata i poma Macarrons a la napolitana Abadejo en salsa amb bajoquetes Fruita de temporada	722	43	24	77
25	Encisam, dacs i tonyina Llentilles amb verdures Truita francesa amb formatge Fruita de temporada	686	75	34	27
26	Encisam, tomata i poma Macarrons a la napolitana Abadejo en salsa amb bajoquetes Fruita de temporada	722	43	24	77
27	Amanida valenciana Crema de verdures i llegums ecològics Pit de pollastre amb samfaina Fruita de temporada	649	69	42	23
28	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
29	Espinacs, tomata i carlota Sopa de peix amb estreletes Llom amb albergínia Fruita de temporada	597	28	35	32
30	Rulets d'espàrrecs de marge amb pernil dolç i formatge	686	75	34	27
31	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
32	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
33	Encisam, dacs i tonyina Fesols amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	757	85	31	33
34	Encisam, tomata i poma Macarrons a la Bolonyesa Croquetes variades Lacti	844	33	25	93
35	Encisam, cogombre i carlota Crema de carabassa Pollastre amb poma Fruita de temporada	500	62	26	17
36	Encisam, dacs i tonyina Fesols amb verdures Truita de creïlles Fruita de temporada	757	85	31	33
37	Encisam, tomata i poma Macarrons a la Bolonyesa Croquetes variades Lacti	844	33	25	93
38	Encisam, cogombre i carlota Crema de carabassa Pollastre amb poma Fruita de temporada	500	62	26	17
39	Encisam, cogombre i carlota Pa amb tomata i pernil serrà Arros a la cubana Fruita de temporada	606	31	12	82
40	Encisam, cogombre i carlota Crema de carabassa Pollastre amb poma Fruita de temporada	500	62	26	17
41	Encisam, cogombre i carlota Pa amb tomata i pernil serrà Arros a la cubana Fruita de temporada	606	31	12	82
42	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
43	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
44	Espinacs, tomata i carlota Sopa de peix amb estreletes Llom amb albergínia Fruita de temporada	597	28	35	32
45	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
46	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
47	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
48	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
49	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
50	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
51	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
52	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
53	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
54	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
55	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
56	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
57	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
58	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
59	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
60	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
61	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
62	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
63	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
64	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
65	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
66	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
67	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
68	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
69	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
70	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
71	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
72	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
73	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
74	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
75	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
76	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
77	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
78	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
79	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
80	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
81	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
82	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
83	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
84	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
85	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
86	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
87	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
88	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
89	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
90	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
91	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
92	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
93	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
94	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
95	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
96	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
97	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
98	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89
99	Encisam, cogombre i carlota Paella valenciana Tosta integral amb tomata i tonyina Batut casolà de fruita	709	37	15	71
100	Encisam, cogombre i carlota Arròs milanesa amb daus de magre Lluç en salsa Lacti artesà	816	21	48	89



¿Por qué son tan buenas las legumbres? ¿Las lentejas, alubias, garbanzos... contienen muchos nutrientes y un alto contenido en proteínas. Además, son ricas en fibra, por lo que ayudan a reducir el colesterol y a controlar el azúcar en sangre. Per què són tan bones les llegums? Les llentilles, fesols, cigrons... contenen molts nutrients i un alt contingut en proteïnes. A més, són riques en greixos i riques en fibra, per tant ajuden a reduir el colesterol i a controlar el sucre en sang.

1 -	Gluten	2 -	Tramús	3 -	Dioxid de sofre i sulfits	4 -	Mollusc	5 -	Cacauet	6 -	Api	7 -	Ous	8 -	Peix	9 -	Lacti	10 -	Mostassa	11 -	Crustaci	12 -	Sèsam	13 -	Fruits de closca	14 -	Soja

